ANNO II - N. 12 Conto Corrente Postale DICEMBRE 1928 - Anno VII

IL MEDICO DI SÈ STESSO

RIVISTA MENSILE PER LE FAMIGLIE

VIA VESPUCCI 65 • TORINO (110)

PREZZO D'ABBONAMENTO
Per anno in Italia: L. 3 — Per anno all'Estero: L. 5

Gli abbonamenti decorrono da qualsiasi [...] e possono essere pagati anche con fran[...]

SIG. ROTONDO GAETANO
PIAZZA GARIBALDI 70
BARI

Abbonatevi per il 1929.

Il Medico di sè stesso è una pubblicazione mensile di lettura piacevole, varia, istruttiva e sopratutto di grande utilità pratica. Questo giornalino deve dunque entrare in tutte le famiglie, correre fra le mani di tutti. Chi lo riceve lo legga e lo faccia leggere e sopratutto mandi subito il suo abbonamento che costa solo L. 3, da inviarsi anche in francobolli. La tenue spesa sarà largamente ricompensata dai consigli pratici, ricette ecc. di cui sarà ricco nel 1929 questo giornalino.

Consigli ai vecchi.

Le malattie dei vecchi sono un po' trascurate perchè si considerano i loro acciacchi come qualche cosa di irreparabile contro cui nulla si può più fare. Per questo, di solito, i loro disturbi si spiegano colla comoda diagnosi di senilità, senza studiarli.

Eppure molto si può fare per migliorare le condizioni dei vecchi, i quali, anche se malati, non sono affatto degli incurabili e presentano spesso un ottimo terreno per cure razionali. La vecchiaia non è certamente l'età più bella della vita, ma per questo non deve essere aborrita, avendo anch'essa diritto alle sue gioie.

La cura dei vecchi, ben inteso, va riservata caso per caso al Medico e noi qui ci limiteremo solo a dare alcuni consigli d'igiene per attenuare gli inevitabili disagi della tarda età:

1°. *Mangiare poco.* — In generale tutti hanno la tendenza a mangiare più del necessario. I troppo cibi affaticano gli organi digerenti, i reni, il cuore e, preparando il terreno alle malattie del ricambio, abbreviano la vita. Consigliamo quindi di mangiare poco, suddividendo le razioni in tre oppure quattro pasti al giorno. Preferire: latte, uova, erbaggi, minestre di verdura, frutta e pochissima carne. Evitare le conserve, le droghe, le salse, i salumi, i cibi sott'aceto, gli estratti di carne, ecc. Combattere la stitichezza come il peggiore nemico.

2°. *Parsimonia nel bere.* — Meglio sarebbe non bere vino, ma se abituati, si potrà al massimo sorseggiare un mezzo bicchiere di vino diluito con acqua durante i pasti. Evitare i vini forti, non bere mai vino fuor[...] stare lontani dalle osterie.

3°. *Non avvelenarsi.* — Oltre all'al[...] considerato come un veleno il caffè, [...] fatica il cuore e danneggia i nervi. A[...] leno dannoso è il tabacco.

4°. *Curare la nettezza e l'igiene.* —[...] se un vecchio non deve più piacere, [...] necessario egualmente ch'egli curi [...] nettezza personale, quindi: lavarsi, p[...] pulire i denti, acconciarsi, cambiarsi di biancheria e prendere spesso dei bagni.

5°. *Curare le arterie.* — La ruggine alle arterie è una minaccia continua per la vecchiaia. Ogni vecchio è più o meno minato dall'arteriosclerosi. Per questo bisogna seguire un regime semplice di vita e, sotto la guida del Medico, prendere, se necessario, quei medicamenti che possono ritardare il logoramento delle arterie.

6°. *Evitare le fatiche.* — Le fatiche eccessive e gli strapazzi sono sempre dannosi. Il lavoro sia calmo, non esagerato, alternandolo con periodi di riposo.

7°. *Non stare in ozio.* — D'altra parte anche il far niente va evitato, perchè deprime e rende melanconici. Un po' di lavoro e di moto fa bene, stimolando i processi del ricambio.

8°. *Schivare le emozioni.* — Bisogna sfuggire le preoccupazioni eccessive, le speculazioni pericolose ed anche le emozioni troppo vive, perchè affaticano il cuore e le arterie. Il vecchio deve vivere in un relativo riposo e nella tranquillità dello spirito e dei sensi.

9°. *Cercare soddisfazioni adatte all'età.* — Lasciare ai giovani i lunghi viaggi e gli sports violenti. Preferire le letture, le conversazioni, lo studio, gli spettacoli riposanti, la musica, ecc. Fuggire poi l'amore, che non è adatto per la vecchiaia.

10°. *Essere sereni.* — Bisogna sopportare i disagi inevitabili degli anni con serenità di spirito. Il pensiero della morte vicina non deve turbare chi ha vissuto una vita saggia ed onesta. Piuttosto riparare colla bontà e colla beneficenza i falli del passato. Rassegnarsi coraggiosamente alla propria sorte.

La carne è indispensabile all'alimentazione dell'uomo?

Certamente la carne non è un alimento di assoluta necessità, perchè è facile citare dei popoli molto vigorosi, molto resistenti alle malattie che si nutrono solo di legumi, di pesci, d'uova e di latticini. Questi del resto sono alimenti perfino più ricchi in albumine della stessa carne.

I vegetariani assoluti sono molto rari oggigiorno. Eppure anche queste persone non soffrono, perchè nei vegetali (cereali, leguminose, cardi verdi, ecc.) trovano le albumine che sono loro strettamente necessarie. Tuttavia il loro tono nervoso è debole. Gli Inglesi, mangiatori di bistecche, avranno sempre il sopravvento sugli Indiani, che sono vegetariani.

La carne dunque se non è strettamente indispensabile alla vita, pure rappresenta un buon tonico, che sostiene la tensione sanguigna e nervosa. Quando siamo di fronte a ragazzi nervosi, agitati ed insopportabili, il loro carattere migliora appena si abolisce loro la carne.

Le persone anziane, che hanno l'ipertensione arteriosa, l'artritismo, e l'arteriosclerosi, migliorano subito appena si cessa dal somministrare loro della carne. Infine in tutto il regno animale si può rimarcare che tutti i carnivori sono più vivaci e più feroci degli erbivori e granivori. D'altra parte si fece l'esperienza che i galli, i montoni, ecc. diventano feroci quando si nutrono colla carne cruda.

In ciò abbiamo la dimostrazione palese che le albumine della carne fanno qualche cosa di più che sopperire solamente alle perdite del nostro organismo. Gli alimenti azotati sono dei plastici, secondo i fisiologi, ma essi non generano forza muscolare, compito questo esplicato dai feculenti e dagli zuccheri. Questi principi tonici della carne sono di tale natura che difficilmente la chimica potrà precisarli.

Inoltre le albumine della carne, nel corso delle trasformazioni successive che esse subiscono nell'economia, sotto l'azione dei succhi digestivi e del fegato, generano dei corpi chimici speciali (*guanidina*, ecc.) che hanno una formula chimica quasi simile a quella della caffeina.

Le albumine invece delle uova, dei pesci e dei latticini, malgrado l'evidente parentela della loro formula chimica, godono le stesse proprietà, ma in un grado molto attenuato.

Bisogna dunque considerare l'uso alimentare della carne dal punto di vista dei suoi effetti tonici. Si può vivere benissimo senza carne, ma non si è più lo stesso individuo, si ha meno energia, e meno resistenza alla fatica.

L'olio di fegato di merluzzo.

La pesca del Merluzzo è praticata nei mari del Nord. L'estrazione dell'olio si effettuava una volta con criteri molto semplici e cioè raccogliendo quanto defluiva dalla massa dei fegati accumulati in appositi recipienti. Il prodotto era però ripugnante. Attualmente l'estrazione si fa a vapore e l'olio che si ottiene è più gradevole e digeribile.

Le eminenti proprietà nutritive di questo olio sono date per massima parte dai suoi grassi facilmente emulsionabili nel tubo intestinale e quindi di facile assorbimento. Lo sviluppo di calorie determinato da questi grassi è almeno doppio di quello delle sostanze albuminoidi. In altre parole due cucchiai di quest'olio rispondono ad oltre 200 gr. di carne.

Ma oltre ai grassi di facile assimilabilità, nell'olio di fegato di merluzzo esistono delle piccole quantità di acidi biliari, traccie di iodio, ferro, fosforo allo stato organico e, negli olii di colorito bruno, anche delle lecitine. Non si può dire a quale di queste sostanze si debba attribuire la grande efficacia di quest'olio ma probabilmente si tratta di un'azione sinergica dei vari componenti.

E ad ogni modo è ben sicuro che i suoi acidi grassi, facilmente ossidabili ed emulsionabili, sono di rapido assorbimento ed in piccolo volume contengono molte sostanze nutritive. Il nostro fabbisogno giornaliero di calorie s'aggira sulle 2500 ed un cucchiaio di olio di Merluzzo ne contiene da solo 130. Prendendo da 2 a 3 cucchiai al giorno, nelle 24 ore, si raggiunge una quantità di calorie col solo olio, tutt'altro che trascurabile.

La sua digestione avviene per opera del succo pancreatico e della bile e la prova del suo facile assorbimento è stato fatto con esperienza sui cani. Inoltre quest'olio è ricco di vitamine, che come si sa, sono indispensabili nel fabbisogno nutritivo. Le giovani madri che allattano fanno bene a prendere l'olio di Merluzzo per aumentare il contenuto vitaminico del latte col doppio vantaggio di rappresentare per la madre un risparmio di alto valore e per il lattante di avere un latte ricco di sostanze indispensabili per il suo sviluppo.

L'olio di Merluzzo esplica poi la sua azione curativa nel rachitismo, nelle anemie infantili, nella scrofolosi, nei soggetti colpiti da malattie a carattere consuntivo (*tubercolosi*). Ed è risaputo da tutti del resto che una buona cura invernale d'olio, apporta un notevole aumento di peso, un miglioramento nelle condizioni generali.

In generale si prende prima dei pasti, ma alle volte, nei casi di intolleranza, è consigliato a stomaco pieno, cioè qualche ora dopo dei pasti. La dose abituale è da 2 a 3 cucchiai al giorno per gli adulti e da 2 a 3

cucchiaini per i bambini. Utilissimo è poi di togliere con un lavaggio della bocca i piccoli residui, per evitare il senso di nausea.

Fra le diverse qualità è da preferirsi l'olio di fegato di Merluzzo biondo, che è più tollerato. Subito dopo viene quello bruno o rosso. Quello bianco ha un'importanza terapeutica minore. Lo si tenga possibilmente in bottiglie piene, lontano dalla luce e dal calore.

In caso d'intolleranza non si deve scoraggiarsi. Si incominci con dosi minime e poi gradatamente si aumenti. Deve però essere preso solo d'inverno. I vantaggi dell'olio di Merluzzo sono tanti e così spiccati da far certamente sorvolare sul senso di nausea e sui piccoli disturbi gastrici, che alle volte quest'olio determina.

Le screpolature delle labbra.

Le labbra d'inverno vanno soggette a screpolarsi ed a coprirsi di pellicole colla formazione di ragadi dolorose di difficile guarigione. Questi inconvenienti si prevengono e si curano ungendo le labbra col burro di cacao, oppure colla seguente pomata:

acido borico	gr.	3 —
cera bianca	»	6 —
bianco di balena	»	8 —
olio di mandorle	»	12 —

Si fa sciogliere i grassi a bagno-maria e poi si aggiunge l'acido borico polverizzato, mescolando con cura. Si può profumare aggiungendo 5 goccie di olio di rose.

Bisogna ungersi prima di esporsi all'aria fresca ed umida, ed alla sera prima di coricarsi.

Quando si deve vaccinare il bambino.

La legge prescrive di vaccinare i bambini durante il primo anno di età, però il Medico deve giudicare se si può fare o no la vaccinazione, che, in realtà, è una malattia che s'inocula a fine di bene.

E' consigliato di non vaccinare il bambino nel colmo dell'estate a meno che non lo imponga l'infierire di un'epidemia di vaiuolo. Non si devono vaccinare i bambini affetti da eczemi, da foruncolosi, da asma, da diarrea. In questi casi la vaccinazione può essere pericolosa e chi la consiglia assume una grave responsabilità.

Contro i terribili calli.

L'asportarsi da sè i calli col rasoio ed altri oggetti taglienti è estremamente pericoloso perchè un piccolo taglio può dare perfino l'infezione tetanica e la morte fra atroci sofferenze.

Esiste invece un meraviglioso apparechio denominato *Rapcor* che in pochi istanti asporta senza dolore, senza pericolo di ferirsi, in modo sicuro e garantito, anche i calli più grossi ed inveterati.

L'uso è semplicissimo e facile per tutti. Il Rapcor costa meno di una visita presso il callista e serve per tutta la vita.

Per riceverlo in porto franco, spedire L. 8.— a: LA SCIENZA DEL POPOLO, *Via Vespucci*, 65 - TORINO (110).

Le parigine eleganti

devono la bellezza dei loro occhi ed il fascino e le seduzioni del loro sguardo all'uso della Cera Tonicyle, in vendita a L. 12 presso: LA SCIENZA DEL POPOLO, Via Vespucci, 65 Torino.

La scelta del purgante.

I prodotti che la scienza ha posto a nostra disposizione per le loro proprietà purgative o semplicemente lassative, si possono dividere in due principali categorie: da una parte i prodotti vegetali e dall'altra quelli minerali, conosciuti anche col nome di purganti salini. I medicamenti vegetali, estratti dalle piante, che vanno dal blando seme di lino alla manna, al rabarbaro, all'aloe, alla gialappa, alla cascara sagrada, alla scammonea, all'olio di croton, alla gomma gutta, ecc. provocano specie se drastici, una vera e propria rivulsione intestinale.

Ci sono invece i sali, i quali sciolti in conveniente quantità d'acqua, agiscono purgando per un meccanismo ben diverso. Ecco. Fra due soluzioni saline di diverso grado di concentrazione, separate l'una dall'altra da una membrana, si stabilisce per legge fisica (*legge dell'osmosi*) uno scambio per modo da determinare una corrente capace di equilibrare il grado di intensità delle due soluzioni. Orbene nel nostro intestino abbiamo il sangue (*soluzione salina debole*), separato per mezzo della mucosa intestinale dall'altra soluzione salinà concentrata, che abbiamo introdotta sotto forma di pugante.

Ed ecco stabilirsi una doppia corrente: di *endosmosi*, cioè di passaggio del sale coll'acqua nel circolo sanguigno, e di *esosmosi* e cioè di passaggio di liquido impuro (*liquido saturo di tutti i veleni e principi nocivi dell'organismo*) dal torrente circolatorio nella gran fogna intestinale. I movimenti peristaltici, stimolati dal purgante, compiono il resto, espellendo sotto forma di feci, le impurità del sangue, i microparassiti ed i loro veleni, assieme alle sostanze di rifiuto dell'alimentazione.

Conoscendo la legge dell'osmosi si è forzatamente costretti ad ammettere che il purgante salino non è dannoso, in quanto costituisce un vero depurativo dell'organismo e perchè compie un lavaggio effettivo del sangue e dell'intestino. Per questo motivo le acque minerali purganti godono presso i medici ed i profani, tanta meritata reputazione, ed è sempre per lo stesso motivo che le *Compresse Purgative Rogé*, costituiscono in *non plus ultra* dei purganti salini, di gran lunga preferibile alle stesse acque minerali.

Infatti queste Compresse non soltanto contengono gli identici principi delle acque purgative naturali, ma hanno su queste l'incontestabile superiorità di essere preparate con sostanze assolutamente pure, prive cioè di sostanze irritanti, facili ad essere riscontrate in molte delle acque minerali al loro sgorgare dalla sorgente. Di più le acque purgative non possono essere assunte in ogni tempo ed in ogni luogo, perchè alla stessa stregua di troppe soluzioni farmaceutiche, sono soggette ad alterarsi col tempo, specie quando la bottiglia sia stata aperta e consumata in parte soltanto.

Per tutte queste ragioni, ed anche per la tenuità della spesa, è sempre più conveniente dare la preferenza alle *Compresse Purgative Rogé* che si conservano a lungo nel loro barattolo originale, consentono di preparare istantaneamente una gradevole limonea purgativa, non ingombrante lo stomaco per liquido soverchio, non provocatrice di scariche violenti e debilitanti, non apportatrice di dolori di ventre antipatici e seccanti, ma tale da *purgare, disinfettare* e *purificare*, secondo le buone regole della terapia intestinale.

Le *Compresse Purgative Rogé*, franche di porto, sono vendute a L. 3 al barattolo. Per 6 barattoli sole L. 15, per 12 barattoli L. 28. Per 50 oppure 100 barattoli ad uso di collegi, seminari, educandati, domandare prezzo speciale. Indirizzare le richieste a: *La Scienza del Popolo*, via Vespucci, 65, Torino (110).

(*Autorizz.* N. 144).

Cibi e rimedi per chi allatta.

Anzitutto chi allatta deve seguire l'ordinario suo regime alimentare. Chi vuol cambiarlo, cerca il peggio per avere il meglio. L'esempio l'abbiamo nelle contadine portate in città presso famiglie ricche a far da nutrici. Esse dopo alcuni giorni di pasti succolenti, perdono l'appetito, vedono appassire le turgide mammelle e sospirano il ritorno al ruvido, ma semplice e sano cibo rusticano. Diamo dunque la carne alle nutrici, ma anche i farinacei in quantità, pochissimo vino e niente piatti ricercati e piccanti.

Ora vediamo i rimedi. Con questi non si andrà mai abbastanza cauti, perchè una quantità di sostanze ingerite dalla madre, passano nel latte ed agiscono sul bambino. Il malessere, le convulsioni di certi lattanti dipendono certamente dal fatto che le loro mamme o nutrici amano troppo il vino ed i liquori. L'oppio coi suoi principi attivi (morfina e codeina) comunica al latte delle proprietà tossiche. Gli asparagi, i cavoli, i broccoli trasmettono il loro odore repulsivo. La Chinina, l'assenzio, ecc. comunicano al latte il loro sapore amaro. Anche l'indaco, lo zafferano, le carote, il rabarbaro rendono amaro il latte. La senna invece fa il latte purgativo. I composti salicilici, mercurio, iodio, ecc. passano nel latte con grave danno per il delicatissimo organismo del poppante. Alle nutrici raccomandiamo:

1°) di prendere rimedi solo in casi di estrema necessità;

2°) di pensare sempre che possono passare nel latte;

3°) in caso di sintomi misteriosi nel bambino di pensare a quanto esse hanno cacciato nello stomaco;

4°) di sentire sempre il parere del medico a questo proposito.

L'angina.

E' una malattia della gola di natura infettiva. Nella nostra bocca e nella gola vivono acclimatati, cioè quasi addormentati, i più svariati germi infettivi. Prendendo freddo o passando bruscamente dal caldo al freddo, prendendo umidità, ecc. questi microbi si fanno arditi per la scemata resistenza dei nostri tessuti.

Può darsi anche che, respirando, entrino in gola microbi virulenti provenienti da altro malato.

Conoscendo ora l'origine dell'angina si comprende quanto sia utile lavarsi sovente la gola con acqua tiepida addizionata di sale, oppure di qualche goccia di tintura di iodio. Ad ogni modo quando si avvertono i sintomi premonitori dell'angina che sono: difficoltà di inghiottire, senso di secchezza alla gola, catarro, febbre, inappetenza, ecc. bisogna ricorrere al medico, essendo impossibile che l'ammalato possa curarsi da sè.

Si tenga sopratutto presente che l'ammalato d'angina è un malato infettivo, da avvicinarsi solo colla dovuta cautela.

Contro i capelli bianchi.

La Viennese non è una tintura, ma una deliziosa Lozione, leggermente profumata, che esplica potenti virtù ristoratrici in modo da restituire sicuramente, con successo immancabile ai capelli bianchi e grigi, ed alla barba, il primitivo colore naturale di gioventù. Con questa lozione, chi era biondo ritornerà biondo come prima, e chi era nero, ritornerà coi capelli neri, perchè questo ritrovato non tinge artificialmente ma ristora e sostituisce la vitalità mancante e ciò senza macchiare, senza nuocere alla salute e senza lasciare traccia che rivelino il suo impiego.

Una bottiglia L. 12 (4 bottiglie L. 44 —) porto franco, presso: LA SCIENZA DEL POPOLO, *Via Vespucci*, 65 - TORINO (110).

Chi deve curarsi coll'elettricità.

Ai nostri giorni, dato l'errato ed antinaturale tenore di vita attuale, data la lotta sfibrante ed accanita che l'individuo deve sostenere per l'esistenza, la sete crescente dei piaceri, le preoccupazioni, gli strapazzi fisici e morali, le scosse e le trepidazioni, ecc. l'organismo umano si esaurisce facilmente. Di conseguenza anche i vari organi perdono il loro vigore ed il loro regolare funzionamento, lo stomaco ed intestino digeriscono male, i muscoli si stancano rapidamente, l'udito s'affievolisce, il cuore batte irregolare l'impotenza virile si manifesta, i nervi sono deboli, irritati, doloranti, ecc.

Contro le difficoltà dell'esistenza, contro le tare di esaurimento e d'usura che minacciano la nostra generazione, è necessario trovare nuova forza e nuovo vigore fisico e morale nell'apparecchio *Elettrosan*, che è il più pronto rigeneratore naturale perchè somministra all'organismo un'energia perfettamente identica a quella esauritasi.

Devono quindi ricorrere a questa potente cura che ravviva, rinfranca ed accresce le forze vitali assopite, tutte le persone che soffrono: *depressione, pesantezza o senso di fasciatura al capo, inattitudine al lavoro, dolori alla nuca, umore triste e cupo, inquietudine, angoscie ingiustificate, emicranie, stiramenti e formicolio, capo-giri, stordimenti, ronzio alle orecchie, vertigini, insonnia, insofferenza per la luce viva, tristezza, sconforto, paura dei rumori, irritabilità, tremolii, disturbi dopo un dispiacere, agitazione in seguito al chiasso dei bambini, senso di oppressione al petto, confusione mentale, perdita di memoria, paura di soffocare trovandosi chiusi soli in una stanza, palpitazioni di cuore, bolo alla gola, stitichezza, disturbi di stomaco, senso di peso all'epigastrio, nevrosi sessuale, impressionabilità, arrossamenti fugaci del viso, perdita di sensibilità alle membra, movimenti difficili, raffreddamento alle gambe, impossibilità di camminare senza appoggiarsi a qualcuno, senso di punture di pulci per il corpo, paura delle piazze larghe credendo di non poter superarle da solo, senso di sprofondamento del suolo sotto i piedi, vista soggetta a disturbi, facile accesso di pianto, dubbi continui, debolezza generale, nevralgie, perdite esaurienti, paralisi, astenia nervosa, nevrastenia, crampi, ecc.*

Nessun pregiudizio può sussistere contro l'elettricità.

Alle volte si incontrano degli ammalati molto nervosi ed impressionabili che non sanno decidersi ad intraprendere una cura elettrica per tema di sentire delle scosse o di subire una maggiore eccitazione nervosa. La loro preoccupazione è assolutamente infondata, perchè le applicazioni che si fanno coll'apparecchio *Elettrosan* sono gradevolissime e ristoratrici senza dare la minima eccitazione. La corrente fornita da quest'apparecchio è assolutamente inavvertita, pure avendo potenza curativa straordinaria.

Nell'interesse di tutti.

Ognuno deve poi convincersi che per acquistare un perfetto e preciso apparecchio elettrogalvanico non è più necessario spendere una somma elevata, perchè con sole L. 375, si riceve franco al proprio domicilio l'*Elettrosan*, che è l'apparecchio più sicuro, più efficace e garantito che si conosca.

Per acquisti indirizzarsi di presenza oppure per iscritto solo a: LA SCIENZA DEL POPOLO, *Via Vespucci* 65 TORINO (110). (*Autor. R. Prefettura* N. 45)

Il cavolo.

Comunemente si crede che il cavolo abbia ben poche proprietà. Invece oltre al suo valore nutritivo, ha pure un alto potere terapeutico per il contenuto di zolfo.

Il dott. Gautier, ad esempio, consiglia per l'abbassamento di voce di fare cataplasmi di foglie di cavolo rammollite in soluzione calda d'acido borico.

Egli assicura che questo mezzo vince istantaneamente l'afonia.

Guerra al bacio.

Naturalmente non ci occuperemo qui del bacio, che rappresenta il desiderato premio di due anime da lungo tempo ammalate d'amore, perchè ciò sarebbe tempo sprecato. Rammentiamo solo che molte volte la sifilide è stata trasmessa a Signorine caste e pure col solo bacio del fidanzato, affetto da questo terribile morbo.

Noi qui ci occuperemo solo del bacio che, come sistema, tutti si sentono autorizzati di dare ai bambini.

E' vero che le guancie paffutelle e rosee dei vostri bimbi invitano ad essere baciate e d'altra parte il primo sorriso, le prime parole, gli atti generosi del vostro rampollo meritano pure il dolce ed amoroso suggello d'un bacio.

Così voi, le vostre amiche, i vostri parenti, tutti insomma, baciano i vostri bambini. Ma la bocca anche della persona più sana e pulita pullula sempre di germi dannosi e pericolosi.

Questi germi sono invisibili ad occhio nudo. Essi si trasmettono col bacio e possono essere la causa di complicazioni molto serie ai vostri bimbi.

Guerra dunque al bacio. Così sarà eliminato un serio mezzo di diffusione di molte malattie e particolarmente della tubercolosi.

Combattete la forfora.

Le prime alterazioni al cuoio capelluto possono presentarsi verso i dodici anni con lamelle secche di forfora. In generale si dà poca importanza a questo fatto, che il più delle volte passa inosservato. Verso i sedici anni la forfora, da secca, diventa grassa ed invece di cadere, si accumulerà sulla testa formando uno strato giallastro. Dopo la comparsa della forfora, ben presto s'inizierà anche la caduta dei capelli. Questi capelli, una volta caduti, torneranno a spuntare ancora, ma sempre più deboli, gracili e corti, fino alla loro scomparsa definitiva.

Naturalmente non sempre colla forfora incomincia anche la caduta rapida e completa dei capelli. Alle volte questo processo è lento e può svolgersi in parecchi anni. Ma il fatto è certo che la forfora porta alle calvizie, come conclusione inevitabile e spesso rapida.

La prima precauzione da usarsi è la pulizia. Molte persone hanno cure minuziose per tutto il loro corpo, mentre tengono la testa in uno stato di deplorevole sporcizia. Ogni due-tre mesi quindi il cuoio capelluto va lavato abbondantemente con acqua tiepida e sapone. Si tenga presente che sopratutto va lavata la cute che è la parte più sudicia.

Si consiglia poi di fare uso il meno possibile di *Shampoing*, nocivi ai capelli, perchè sempre contengono una quantità di soda e di acidi che rendono fragilissimi i capelli. Lo stesso dicasi delle lozioni alcooliche ed ammoniacali che essicano troppo i capelli, irritano il cuoio capelluto, aumentando la forfora e quindi la caduta dei capelli.

Per far invece scomparire definitivamente la forfora e per arrestare la caduta dei capelli si ricorrerà alla Pomata Grand-Clement, che è un prodotto molto serio e di poderosa efficacia.

L'applicazione deve essere fatta aprendo dei solchi col pettine tra i capelli ed ungere poi colle dita il cuoio capelluto. Di solito si ha la scomparsa definitiva della forfora in soli tre giorni. Tuttavia a scopo preventivo e per l'igiene e la bellezza dei capelli è bene applicare una volta per settimana la Pomata Grand-Clement, la quale, essendo un vero alimento del bulbo, rapidamente trionfa in tutti i casi di caduta uniforme od indebolimento dei capelli, caduta a chiazze, prurito, infiammazioni del cuoio capelluto, forfora, seborrea, ecc.

Non esiste in tutto il mondo altro prodotto più serio, sicuro ed efficace di questo.

Acque che divorano i peli.

Segreto egiziano inimitabile, unico al mondo, assolutamente innocuo, esito garanito colle meravigliose ACQUE PILOFAGHE (*divoratrici dei peli e radici*). Due flaconi (*peli e radici*) L. 28 franco. *Indirizzare richieste a*: Scienza del Popolo, Via Vespucci, 65 - a Torino. Invio segretissimo anche contro assegno, se preferito.

I geloni.

I geloni colpiscono di preferenza i giovani. Si tratta di un difetto di circolazione, determinato dal freddo e sopratutto dall'umido. Per prevenire e curare i geloni è necessario fare del movimento per facilitare la circolazione.

Sono pure utili i guanti spessi di lana e le calzature robuste e pesanti contro l'umido. Quando i geloni esistono già, si deve curarli con bagni locali molto caldi di corta durata, ma ripetuti molte volte nella giornata.

Raccomandata è la compressione con Collempiastro all'acido salicilico al 5 %, oppure col Collodion all'ittiolo al 10 %, che il farmacista può sempre fornire.

Il raffreddore.

Il Raffreddore di solito dura pochi giorni. Non va però trascurato, perchè diversamente può rappresentare il primo passo a più gravi malattie. Quante bronchiti, bronco-polmoniti, quante sordità, ecc. ebbero principio appunto da un raffreddore non curato.

Per evitare il raffreddore occorre non esporsi a correnti d'aria specialmente quando si è sudati. Uscire lentamente dai luoghi caldi (*cinematografi, caffè*, ecc.) riparandosi la bocca ed il naso col fazzoletto. Tenere ben caldi i piedi.

Il rimedio migliore contro il raffreddore è il caldo applicato al corpo. Quindi caldo deve essere il letto, calda la camera, e calde le bevande. Se possibile stare riparati in casa in ambiente caldo per due o tre giorni e mantenere il corpo in una lenta traspirazione, che si può provocare con bevande calde come: thè, caffè, latte, infusi, ecc.

L'apparecchio invisibile per i sordi.

Esistono molte persone che non sanno decidersi a portare un apparecchio appariscente contro la loro sordità. Eppure quando si tratta di occhiali, benchè visibili, nessuno esita. Perchè invece si deve provare riluttanza a partare un apparecchio correttivo della propria sordità?

Comunque per queste persone che cercano l'apparecchio *invisibile*, offriamo il *Vibro*, che una volta applicato nel condotto uditivo, non si vede più.

Questo piccolo portento può essere portato da mattina a sera nell'orecchio senza fastidio e senza inconvenienti di sorta. Anzi, più si fa uso del Vibro e più si rinforza l'orecchio in virtù della ginnastica vibratoria che esso esercita sugli organi uditivi.

L'uso del Vibro non richiede cure preventive e si può togliere e mettere colla massima facilità in qualunque momento. Costruito colla più grande cura da una grande fabbrica specializzata estera, il Vibro dura e funziona all'infinito.

Il Vibro ha la prerogativa di migliorare l'udito, ma anche quella di combattere i ronzii, di cui quasi tutti i sordi sono colpiti.

Nessuna persona che sia colpita da sordità e da ronzii può restare esitante, perchè quest'apparecchio ha così eminenti proprietà rieducatrici, che giustamente è considerato oggi come il più prezioso rigeneratore fisico dell'orecchio.

Il Vibro, è venduto franco e completo, colle istruzioni per l'uso, al prezzo di L. 60 da inviarsi anticipatamente alla Casa Depositaria: LA SCIENZA DEL POPOLO, *Via Vespucci*, 65 - TORINO (110).

Per chi lo preferisce, l'invio viene fatto anche contro assegno, nel qual caso le maggiori spese sono a carico dell'acquirente.

(*Autorizzazione R. Prefettura* N. 45).

La polmonite.

La polmonite è una malattia infettiva. E' necessario quindi un germe perchè si avveri la malattia e sono pure necessarie certe condizioni d'ambiente cioè un terreno adatto perchè sia possibile al germe di svilupparsi.

La polmonite dunque non è una malattia accidentale che colpisca a casaccio. Essa è, il più delle volte, frutto di una imprudenza.

Il germe è sparso un po' ovunque, ma le condizioni d'ambiente indispensabili perchè il germe prenda piede sono: i disordini dietetici, lesioni traumatiche, dispiaceri, improvvisi e forti cambiamenti di temperatura, ecc.

Per preservarsi si consiglia di tenere la bocca pulita e disinfettata. La carie dei denti favorisce lo sviluppo dei microbi della polmonite. Non alleggerirsi nei vestiti troppo presto in primavera. Non esporsi ai bruschi raffreddamenti. Se si è sorpresi all'aperto dalla pioggia, si cerchi un qualche rifugio. E se si resta inzuppati causa qualche temporale, occorre cambiarsi al più presto appena giunti a casa, asciugarsi bene e stropicciare la pelle onde produrre una reazione.

Naturalmente la cura della polmonite è di esclusiva competenza del medico, che si deve chiamare subito.

Per prevenire la miopia.

Durante il corso degli studi scolastici nei giovanetti si manifesta non di rado la miopia. Questa affezione della vista dipenderebbe in modo particolare dalla cattiva abitudine di parecchi alunni delle scuole di inchinarsi fortemente sul banco per leggere e scrivere. Con questa posizione i muscoli che servono a far convergere gli assi visuali, determinano una forte compressione dei globi oculari che si deformano e finiscono per allungarsi in modo permanente, provocando cioè la miopia.

Gli oculisti hanno messo in evidenza che la distanza fra gli occhi ed il libro di lettura non dovrebbe mai essere minore di 33 centimetri. Ora per prevenire la miopia, Ferrier consiglia che i maestri ed i genitori devono stare attenti che i ragazzi conservino tanto nel leggere che nello scrivere il busto diritto, mantenendo una giusta distanza fra il libro o la carta e gli occhi.

Ferrier poi aggiunge che i banchi della scuola devono essere fatti con criteri igienici non trascurando di fare delle visite di tanto in tanto alla vista degli scolari mediante le tavole ottometriche.

Contro i peli deturpanti.

Le Acque Pilofaghe, *vere divoratrici dei peli*, sono il solo ritrovato in tutto il mondo che renda definitiva la scomparsa dei peli e delle loro radici, pure essendo l'uso assolutamente innocuo.

Le Acque Pilofaghe si compongono di due liquidi. Il primo liquido (*Acqua* N. 1) scioglie istantaneamente i peli nella stessa guisa che l'acqua liquefa lo zucchero e ciò senza dare arrossamenti e senza deteriorare la pelle.

Il secondo liquido invece (*Acqua* N. 2) viene applicato dopo, per distruggere le radici dei peli e così rendere impossibile che i peli spuntino nuovamente. Queste due meravigliose Acque non contengono veleni e sono perciò assolutamente inoffensive.

Nelle richieste, specificare se si desidera l'Acqua N. 1 per il viso, oppure per il corpo.

Il loro uso è semplicissimo ed il risultato garantito nel modo più assoluto. Prezzi:

Acqua	N. 1 per il viso	L. 14 —
»	N. 1 per il corpo	» 14 —
»	N. 2 serve per il viso e per il corpo.	» 14 —

L'invio viene fatto segretamente, anche in assegno da: LA SCIENZA DEL POPOLO, *Via Vespucci*, 65 - TORINO (110).

La mela come alimento.

La mela è consigliata tanto per le sue proprietà alimentari quanto per le sue qualità igieniche e curative. Chimicamente è composta di fibra vegetale, di albumina, di zucchero, di gomma, di clorofilla, di acido malico, di acido gallico, di calce e di grande quantità d'acqua. Essa contiene inoltre del fosforo in una proporzione maggiore che ogni altro frutto o legume. Le antiche tradizioni scandinave rappresentano sotto forma di una mela l'alimento degli dei, i quali, allorchè sentivansi mancare le forze per vecchiaia o per infermità, ricorrevano a questo frutto per infondere novelle forze al loro corpo ed al loro spirito. Gli acidi della mela sono utilissimi per coloro che devono fare una vita sedentaria, perchè essi aiutano ad eliminare dal corpo le materie dannose, che, se vi fossero trattenute contribuirebbero a rendere il capo pesante e lo spirito meno pronto, e potrebbero talora produrre l'itterizia, le eruzioni della pelle ed altre perturbazioni congeneri. L'abitudine invalsa in certi paesi di mangiare marmellata di mele colle carni grasse e sugose è forse nata da una tale esperienza. L'acido malico delle mele mature, sieno cotte o crude, neutralizza ogni eccesso di materie atte a formare catarri generati da alimenti troppo sostanziosi. Quindi le mele mature, crude o cotte, costituiscono un eccellente preservativo pei grandi mangiatori di carne.

Gli effetti del succo d'uva.

Chi intraprende l'uso del Succo d'Uva come rimedio, avverte, dopo qualche settimana, evidenti le note di un benessere generale spiccatissimo. La circolazione sanguigna si attiva, l'intestino si regola naturalmente, l'aspetto generale migliora.

L'anemico prova la gradita senzazione di un sangue più nutrito, il pletorico e l'individuo artritico sentono che gli scambi interni avvengono con maggior libertà. Il corpo si fa più atto a sopportare la fatica ed il morale, col miglioramento delle funzioni gastro-intestinali, ritorna pur esso al primiero stato di normalità. Il Succo d'uva quindi come sostanza curativa, è indispensabile alle persone gracili, magre, anemiche ed a quelle disturbate nelle vie digestive, epatiche e renali.

Tutte le età, dal bimbo lattante, all'uomo avanzato negli anni, ritraggono salute e benessere dal Succo di Uva. La donna che allatta, quelli che hanno subito gravi operazioni, gli artritici, gli arteriosclerotici, ecc. trovano in esso un conforto meraviglioso.

Il Succo d'Uva non contiene alcool. Esso rappresenta il massimo, il più completo ed assimiliabile alimento-rimedio che si conosca.

Il Succo d'Uva si vende in bottiglie grandi al prezzo di L. 22 caduna (4 bottiglie L. 84) franco di porto, presso: LA SCIENZA DEL POPOLO, *Via Vespucci*, 65 - TORINO (110).

Il modo di somministrare l'olio di ricino.

I tentativi che sono stati praticati per mascherare efficacemente il cattivo sapore dell'olio di ricino sono moltissimi, ma nessuno di essi risponde veramente allo scopo.

Il nuovo metodo non consiste nell'aggiungere correttivi, ma nel suggestionare il malato.

Si incomincia a spiegare al malato che il riflesso della nausea viene prodotto dall'olio di ricino, solo se questo viene in contatto colla punta della lingua, mentre non ha luogo se l'olio viene in contatto col dorso della lingua stessa.

Poscia si da in mano al malato un pannicello e lo si invita a forbirsi con esso rapidamente le labbra subito dopo la deglutazione dell'olio.

Dopo di che gli si fa aprire la bocca e gli si versa l'olio sulla parte posteriore della lingua da un cucchiaio di cui prima si asciuga la parte inferiore. L'olio deve essere sempre intiepidito.

In questo modo l'olio viene inghiottito bruscamente in via riflessa, mentre il malato col forbirsi le labbra

evita l'altro atto riflesso consistente nel leccarsi le labbra. Ora è mediante questo atto che le particelle dell'olio rimaste sulla lingua vengono compresse sulla mucosa e suscitano le sensazioni tattili gustative e nauseanti.

Nè va trascurata l'antica precauzione, di far tenere le narici chiuse, poichè per l'olio di ricino come per molte altre sostanze, la sensazione olfattiva è tanto importante quanto la sensazione gustativa, se non di più.

Il pesce ottimo alimento.

Il pesce in genere non ha ancora da noi quel posto che si merita nell'alimentazione normale.

Varie cause hanno concorso a non... popolarizzarlo come altri cibi, meno indicati, e specialmente il suo caro prezzo di vendita.

La carne di pesce facilissimamente digeribile è indicatissima, specie nei pasti serali, per coloro il cui apparato digestivo funziona male. Essa non sottopone lo stomaco ad un lavoro faticoso.

Certe qualità di pesce, per esempio il tonno e l'anguilla, per parlare di due pesci popolari, sopportano brillantemente il paragone con qualsiasi qualità di altri animali commestibili.

Se risultano un poco meno ricchi in albuminoidi, hanno in compenso percentuali assai più notevoli di grassi e di sostanze minerali.

Quasi tutti i pesci poi hanno notevoli quantità di fosforo, indispensabile a certe cellule del nostro organismo.

Ricordiamo ancora che una notevole quantità di materia azotata delle carni dei pesci, sostanza energetica per eccellenza, rende più resistenti alle fatiche intellettuali e manuali.

L'alcool nelle scottature.

Contro le scottature Berret consiglia l'uso dell'alcool a 95°, sia immergendovi subito la parte lesa, sia applicando sulle parti lese compresse imbevute dall'alcool.

Per la sua azione astringente, l'alcool impedirebbe nelle ustioni di 1° e 2° grado la formazione delle fittene, e questo effetto s'otterrebbe in pochi minuti, tanto che è possibile dopo qualche tempo levare la medicazione alcoolica, senza ulteriori applicazioni.

L'epidermide resta rossa ed aderente e si stacca dopo qualche giorno in sottili lamelle, lasciando al di sotto una pelle intieramente rigenerata. Contrariamente a ciò che si potrebbe supporre, l'uso dell'alcool non solo non è doloroso, ma in certi casi esercita una azione analgesica.

Per togliere la nicotina al tabacco.

Nel numero di dicembre 1927 del nostro giornalino abbiamo dato un metodo molto pratico per levare la nicotina al tabacco, rendendolo così quasi non dannoso alla salute.

Diamo qui altri due mezzi: Il primo mezzo consiste nell'immergere per due ore il tabacco in una soluzione calda di carbonato di soda al 5 per cento. Spremerlo poi bene e lasciarlo macerare nell'acqua calda per un'ora. Spremerlo di nuovo. Farlo poi nuovamente macerare per due ore in una soluzione di nitrato di potassa al 1 per cento. Spremerlo e farlo disseccare.

Il carbonato di soda ha lo scopo di sbarazzare il tabacco della sua nicotina ed il nitrato di potassa di renderlo più combustibile.

Il secondo processo è basato sull'impiego dell'etere nel quale la nicotina è molto solubile. Questo sistema però è molto più costoso e di una manipolazione più difficile.

Occorrono infatti 500 gr. d'etere per ogni 100 di tabacco ed apparecchi speciali perchè l'etere è volatile e molto infiammabile.

Questo secondo metodo può essere solo praticato nei laboratori speciali.

CORRISPONDENZA APERTA

Tutti i lettori di questo giornalino, anche quelli che non sono abbonati, possono liberamente scriverci per avere informazioni. A tutti sarà risposto gratuitamente in questa rubrica. Chi però desidera ricevere risposte per lettera, riservata a parte, è pregato d'aggiungere il *relativo francobollo.*

Nelle risposte sarà sempre data la precedenza assoluta a chi ci manderà qualche indirizzo di conoscenti o di vicini per permetterci d'inviare numeri di saggio del presente giornalino.

Inviare tutte le richieste per lettera o cartolina a questo preciso indirizzo: IL MEDICO DI SE' STESSO Via Vespucci, 65 - Torino (110).

Enrico P. — Vi accontentiamo, dandoVi in questo stesso numero un buon metodo per liberare il tabacco dalla nicotina.

Sac. E. C. — Non esiste una statistica che stabilisca con precisione qual'è il mestiere più sano. Sembra ad ogni modo che quello d'estrarre i colori dal catrame sia il mestiere più sano. Ciò si spiegherebbe dal fatto che le emanazioni del catrame sono un ottimo tonico ed un efficacissimo ricostituente. Fu infatti calcolato che la vita media degli operai addetti a quest'industria è di 86 anni. Siete ora soddisfatto?

C. Ved. Z. — Il corpo umano colla vecchiaia non solo diminuisce di statura, ma anche di peso. Il fegato nell'adulto pesa gr. 1500 circa, mentre nei vecchi si riduce a 800-900 gr. Lo stesso avviene per il cervello, per il rene e milza. Questa diminuzione non avviene invece nel cuore il quale anzi aumenta di peso nei vecchi. Grazie degli indirizzi forniti e della buona propaganda che ci fate.

Art. S. — Gli avvelenamenti colle tinture per capelli sono frequentissimi. Fate bene quindi a gettare dalla finestra la vostra tintura. Impiegate in quella vece la Lozione Viennese. Avrete miglior risultato, economia, e sopratutto eviterete ogni pericolo per la vostra salute.

Maria. — E' proprio così. Dateci però l'indirizzo esatto dovendo farvi una comunicazione interessante.

Non è difficile procurarci abbonati. Un solo numero di questo giornalino coi consigli, ricette ecc. ricompensa largamente la piccola spesa d'abbonamento.

Don Filippo M. — Sì, la Pomata Grand-Clement è veramente d'un'efficacia insuperabile. Provate, e poi sarete subito convinto. Attendiamo i nuovi abbonamenti promessici.

Contro la caduta dei capelli.

La capigliatura è un elemento di bellezza di primo ordine, il migliore ornamento della faccia, un segno non dubbio di vitalità, di salute e di giovinezza. Un ritrovato rigorosamente scientifico, di fama mondiale e di azione veramente poderosa è la Pomata Grand-Clement, che oltre centomila attestati proclamano l'alimento specifico del bulbo.

Questa Pomata nutre, fortifica e conserva in piena vitalità i capelli e la barba. Il potere di questo ritrovato è così formidabile che ci permette di garantire nel modo più assoluto i seguenti risultati, come l'esperienza di 25 anni lo conferma:

Un giorno per sopprimere il prurito al cuoio capelluto;

Due giorni per arrestare le irritazioni.

Tre giorni per la scomparsa della forfora;

Otto giorni per arrestare la caduta dei capelli (*in placche od in modo uniforme*);

Un mese per far crescere una promettente peluria, che sarà poi gradatamente seguita da una crescita sempre più vigorosa ed abbondante.

Nessun altro prodotto al mondo può prendere questi tassativi impegni, perchè nessuno possiede le straordinarie virtù della Pomata Grand-Clement. Un vasetto L. 12,50 (4 vasetti L. 46) porto franco presso: LA SCIENZA DEL POPOLO - *Via Vespucci*, 65 - TORINO (110).

LA PAGINA DELLE SIGNORE

La crema per il giorno e la notte.

Crema Midina (*giorno*). — La nostra pelle in riposo e nel sonno subisce certe reazioni, mentre di giorno durante la fatica ne subisce delle altre. Ecco perchè l'Istituto Scientifico di Bellezza Madelys di Parigi, ha creato la Crema Midina, necessaria alla pelle durante il giorno, all'aria, prima e dopo la passeggiata, dopo gli esercizi sportivi, ecc. Grazie alla sua meravigliosa azione tonica e vitalizzante, conserva alla pelle tutta la sua freschezza e conferisce al viso lo splendore di una imperitura giovinezza. E' un substrato meraviglioso per la cipria. Prezzo d'un vasetto . L. 14 —

Crema Minuita (*notte*). — E' la sorella di Midina La Crema Minuita però è di composizione del tutto differente dovendo nutrire razionalmente i tessuti durante il sonno. Minuita s'impiega prima d'andare a letto e produce i suoi meravigliosi effetti nel corso della notte. Rappresenta il trattamento ideale per conservare il viso fresco e giovane e per dare all'epidermide una dolcezza seducente e vellutata. Previene e fa sparire le rughe, sopprime tutte le irritazione della pelle anche nei bambini, fa scomparire rossori, eruzioni, foruncoli, screpolature, bruciori, infiammazione, ecc. E' la sola Crema di Bellezza per la notte creata con criteri scientifici. Effetti garantiti ed immediati. Un vasetto . . . . L. 15

Per la bianchezza della pelle.

Crema Cèrea. — E' la Crema che schiarisce la tinta, che dà alla pelle una bianchezza diafana, abbagliante ed uniforme. E' indispensabile alle persone che, causa l'età od altro, hanno la pelle scura e giallastra. La Crema Cèrea sbarazza la pelle di tutte le impurità e sostituisce il sapone per le pelli molto delicate. E' un prodotto realmente serio dell'Istituto Scientifico Madelys. Ogni vasetto . . . . . L. 10

Contro le rughe.

Crema Antirides. — E' un prodotto di grande reputazione ed efficacia contro le rughe. Questa Crema rassoda e distende la pelle floscia cancellando progressivamente le rughe ed i solchi. S'impiega con un leggiero massaggio alla fronte, attorno agli occhi, agli angoli della bocca, ecc. Un vasetto . . . . L. 14,50

Contro i puntini neri.

Crema Elegance. — Sopprime sicuramente i punti neri che sono la disperazione di tante signore e signorine. L'effetto è sicuro ed immancabile. Rende inoltre la pelle unita, liscia, fine e candida. Si applica alla sera. Prezzo d'un vasetto . . . . L. 12

Lozione di bellezza.

Dermosol. — E' un latte ossigenato che agisce beneficamente sulle cellule epidermiche, le tonifica, le deterge e le sbarazza di tutti gli agenti nocivi che pullulano nell'aria. Conferisce alla pelle un aspetto di freschezza e quella dolce carnagione che è una prerogativa della giovinezza. Toglie le macchie, le lentiggini, combatte l'eccessivo sudore, toglie il cattivo odore della traspirazione, sopprime il bruciore del rasoio. E' indispensabile nell'igiene intima per far cessare le irritazioni, i bruciori, il prurito, ecc. Un flacone . . . . L. 12

Per la bellezza degli occhi.

Cera Tonicyle. — Serve per fortificare, ombreggiare ed abbellire le ciglia e sopraciglia, dando allo sguardo una vivacità e splendore insuperabili. Questa cera è assolutamente innocua, dà una colorazione permanente che resiste al sudore, alla pioggia, alle lacrime, ecc. Non punge gli occhi e non li fa bruciare. Si fornisce nei tre colori: castano, bruno e nero. Astuccio completo con spazzolino e specchio L. 12

Crema per ciglia. — Serve per fortificare ciglia e sopracciglia e per togliere la Cera Tonicyle colla massima facilità. Un vasetto . . . . L. 6,50

La nostra cipria.

Cipria Midina. — Impalpabile, di purezza assoluta, non ostruisce i pori nè dissecca la pelle. Comunica al viso il profumo delicato dei fiori, conferendogli anche una freschezza vellutata inarrivabile. Prezzo d'una scatola . . . . L. 13,50

Per le unghie.

Poli Brillandor. — E' il più efficace e sicuro ritrovato per dare alle unghie una lucidezza duratura ed insuperabile. La scatola . . . . L. 10 —

Per la bellezza del seno.

Per quanto attraente sia il volto d'una donna, essa mai sarà sufficientemente interessante se una linea graziosa, dai contorni armoniosi, non segnerà il suo petto. Quando il seno non è sufficientemente sviluppato, quando esso è cascante od atrofizzato per la maternità e le malattie quando non ha la desiderata fermezza, allora conviene intraprendere un duplice trattamento colla Crema Astrinsein (alla sera) e col Balsamo Astrinsein (al mattino). Questi due insuperabili prodotti dell'*Istituto de Beauté de l'Elegance* di Parigi, gradatamente sviluppano e rassodano il seno esternamente senza nuocere alla salute con rimedii presi per bocca. Prezzi:

Crema Astrinsein . . . . . . L. 22
Balsamo Astrinsein . . . . . L. 25

Per dimagrire.

Crema Alga. — Questa Crema, che è a base di alghe marine, rappresenta il più serio ed innocuo mezzo esterno per aiutare il riassorbimento dei depositi di grasso e la loro eliminazione dall'organismo. L'Alga è destinata alle persone che vogliono dimagrire senza incorrere nei pericoli dei rimedi presi per bocca. Non essendo un prodotto ciarlatanesco, i risultati di questa Crema benchè rapidi e sicuri, non si possono avere con una sola applicazione. Occorre invece un trattamento regolare e metodico per un certo tempo onde raggiungere sicuramente i risultati più soddisfacenti. Facendo sopratutto dimagrire le parti sulle quali è applicata, usasi con successo contro il doppio mento, il collo grosso, le anche, ecc. Prezzo d'un vasetto . . . . L. 12,50

Per i bagni.

Novopin. — Gettando nella vasca del bagno una tavoletta di Novopin, l'acqua resterà subito satura di un balsamico profumo ristoratore, che darà uno straordinario senso di benessere, dovuto all'azione tranquillizzante e salutare delle gemme di pino. Un pacco di tavolette . . . . L. 10 —

Per conservare l'ondulazione.

La capigliatura bene ondulata è un complemento necessario della bellezza femminile. Ci sono poi certi capelli assolutamente ribelli che non tengono l'arricciatura. Alle nostre cortesi lettrici, insegniamo un segreto, per il quale ci saranno poi molto riconoscenti. Esse resteranno sempre ben pettinate e la loro ondulazione durerà dei mesi, anche con tempo umido, se useranno il *Crinefil*, liquido igienico, che conserva e mantiene le acconciature femminili ondulate e liscie. Non unge, non altera il colore, non lascia residuo. Uso semplicissimo. Prezzo d'un flacone franco di porto . . . . L. 10

Un ultimo consiglio.

Le giovani signore, rosee e fresche, nel pieno fascino dell'età, devono rassegnarsi ad avere i capelli bianchi? Certamente no. Esse devono gelosamente conservare gli attributi della loro bellezza. Se i loro capelli imbiancano, non usino tinture, ma invece ricorrano con fiducia assoluta alla meravigliosa lozione *La Viennese*, Avranno il colore primitivo e la bellezza di gioventù. Prezzo d'una bottiglia . . . . . L. 12

Indirizzare tutte le richieste per cartolina vaglia o lettera raccomandata alla Depositaria esclusiva: LA SCIENZA DEL POPOLO, Via Vespucci, 65 - TORINO (110).

Direttore responsabile: ETTORE DOMINICI
Stab. Tipo-Litografico: Ditta E. Toffaloni - Torino